



# НЕ РЫЧИТЕ НА СОБАКУ!

Книга о дрессировке людей,  
животных и самого себя

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

CrossReads

**Саммари книги «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя»**

«ЭКСМО»

2021

## **CrossReads**

Саммари книги «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя» / CrossReads — «Эксмо», 2021 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-161919-0

Проверенный временем бестселлер в формате CrossReads! Вместо криков, угроз и наказания – правильное поощрение и дружеское сотрудничество. Таким образом добиться результата можно и от мужа, разбрасывающего носки, и от собаки, рвущейся с поводка, и от вечно игнорирующих дедлайн сотрудников. Прайор Карен – американский биолог, специалист по поведенческой психологии, рассказывает об универсальном методе мягкой дрессировки, который поможет корректировать поведение бесконфликтно и позитивно. Читайте в саммари «Не рычите на собаку» о сути метода и главных принципах его применения. Знакомьтесь с ключевыми идеями бестселлеров, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-161919-0

© CrossReads, 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Положительное подкрепление	6
Отрицательное подкрепление	7
Подробнее о модификации поведения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## Саммари книги «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя»

Что роднит психологию и современные методы дрессировки? Возможно ли стать универсальным тренером и научиться влиять на поведение и поступки других, а также дисциплинировать себя? На эти вопросы отвечает Карен Прайор – биолог-бихевиорист и автор книги «Не рычите на собаку».

Прайор уверена: «дрессировке» поддается любое живое существо, будь то домашний питомец, ребенок или взрослый человек, которого мы бы хотели отучить от вредной привычки. Главное – научиться владеть одним психологическим приемом, который ускоряет процесс формирования нужного поведения.

В 1963 году Карен Прайор работала тренером дельфинов в океанариуме «Си Лайф Парк». Взаимодействовать с животными было непросто, ведь дельфины, едва им что-то не нравилось, просто уплывали прочь. Привычные методы дрессировки оказались неэффективными. Именно тогда Карен обратилась к принципу **положительного подкрепления**.

Метод модификации поведения, или **принцип подкрепления**, мы, сами того не замечая, используем в повседневной жизни. Однако используем неправильно и нередко себе во вред. Суть подкрепления проста, нужно только запомнить правило: *событие, которое происходит во время или сразу по завершении желательного поведения, повышает вероятность повторения подобного поведения в будущем.*

Подкрепление делится на положительное и отрицательное. К первому типу относится то, что субъект дрессировки хочет получить: вознаграждение (прикорм, одобрение, ласка). Ко второму – чего он хочет избежать: негативную реакцию (недовольство).

## Положительное подкрепление

*«Подкрепление – это нечто такое, что, происходя одновременно с поступком, ведет к повышению вероятности повторения этого поступка в будущем».*

С помощью положительного подкрепления можно многого достичь. Например, отучить родственника давать непрошенные советы. Или приучить кота к лотку. Кажется, что это несравнимые процессы, но в реальности и то и другое можно контролировать за счет подкрепления.

Для того чтобы это сделать, необходимо запомнить два момента:

- В подкреплении важно сохранить временную связь между событиями: проявляется поведение, проявляется и подкрепление.
- Подкрепить поведение, которое не проявляется, невозможно.

### **Как это работает в отношении других?**

Допустим, вы хотите, чтобы какой-то человек – ваш ребенок или партнер – чаще вам звонил. Если во время желанного звонка вы проявляете радость и удовольствие, то есть положительно подкрепляете действие звонящего, то повышаете вероятность повторного звонка.

### **Как это работает в отношении нас самих?**

Представьте, что вы решили заняться спортом, но спустя какое-то время обнаружили, что «застряли» на месте. Прогресс, который был замечен ранее, куда-то пропал, а вместе с ним – мотивация и уверенность в себе. Начните положительно подкреплять свои действия: хвалите себя за каждую тренировку и за проделанные усилия. Главное, хвалите в моменте. Как показывает практика, в подобных случаях люди снова начинают замечать свой прогресс и достигать высоких результатов.

Однако помните, что любое подкрепление относительно и зависит от ситуации.

*«Пища не будет положительным подкреплением, если вы сыты. Улыбки и похвалы бесполезны, если субъект хочет вывести вас из себя, разозлить или расстроить».*

В качестве подкрепления стоит выбирать то, что субъекту нужно в конкретный момент. Поэтому способ подкрепления всегда может быть разным. Например, тренируя поведение домашнего питомца, можно его прикормить, погладить, а также поиграть с ним.

## Отрицательное подкрепление

Отрицательное подкрепление состоит из раздражителей, которые в свою очередь различаются по интенсивности: от неодобрительного взгляда в ответ на неудачную шутку до публичного унижения. Такую реакцию можно получить в ответ на определенное поведение, поэтому отрицательное подкрепление дает стимул избежать его повторения.

Однако не стоит путать отрицательное подкрепление с наказанием, предупреждает автор. Дело в том, что наказание возникает **после** проявленного поведения и не оказывает на него влияния. Наказание прекращает поведение, но определить, подействует ли оно временно или раз и навсегда, – невозможно. Отрицательное подкрепление вносит в поведение коррективную, которая закрепляется в сознании.

### Как это работает?

Часто маленькие дети, играя вместе, начинают входить в раж и баловаться. Они шумят, опрокидывают вещи на пол и т. д. Но, замечая хмурый взгляд отца, они останавливаются. Неодобрение на лице родителя – это отрицательное подкрепление. Далее, если отец перестанет хмуриться и одобрительно кивнет в ответ, он тем самым подкрепит спокойное поведение детей.

## **Подробнее о модификации поведения**

Успешный результат работы подкрепления зависит от нескольких факторов:

1. Подкрепление – положительное или отрицательное – должно быть своевременным.

Мы часто допускаем популярную ошибку начинающих тренеров и создаем запоздалое подкрепление. Например, когда делаем комплимент человеку за поступок в прошлом. Или хвалим собаку за трюк, который она уже выполнила.

Также, если подкрепить преждевременно, нужный эффект не будет достигнут. Это особо заметно у родителей, которые стараются подбодрить своих детей. Фразы из разряда «Молодец, ты почти справился, еще чуть-чуть» подкрепляют попытки ребенка, а не конкретное поведение, которое дает результат. После этого ребенок может ответить: «Я не могу, у меня не получается», – и больше не стремиться к положительному итогу, ведь похвалу он уже получил.

2. Подкрепление может быть условным.

Бывают ситуации, когда положительное подкрепление нельзя сделать в момент совершения действия. Для этого существует условное подкрепление – это сигнал, который умышленно связан с действием.

Например, в дрессировке часто используются свистки или кликеры. В момент тренировки условный сигнал кликера является не только подкреплением, но и мостовым стимулом между зарабатыванием и получением поощрения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.